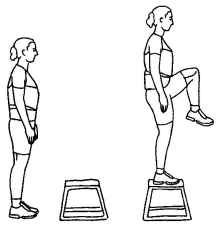
Charlottehaven

Knæ og balance

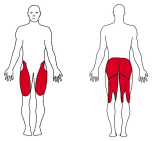
Af: Alexander Bjørnsten

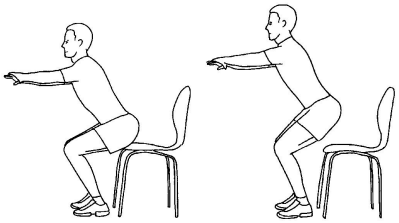


1. Step-up med knæløft

Stå foran en stepbænk, bog eller et trappetrin. Gå op på trinnet med højre ben. Løft derefter venstre knæ højt op og sænk dig derefter roligt ned til startpositionen. Gentag øvelsen med modsatte ben.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

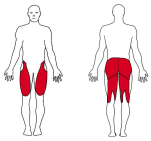


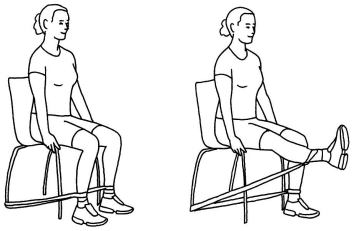


2. Knæbøjninger m/ stol - Sit downs

Stå oprejst foran en stol. Benene skal være i cirka hoftebreddes afstand. Knæ og tæer skal pege lige frem og armene holdes strakt foran kroppen. Lav en knæbøjning således at du akkurat ikke sætter dig ned på stolen. Bliv stående i denne stilling og lav små knæbøjninger.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

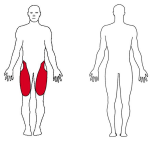


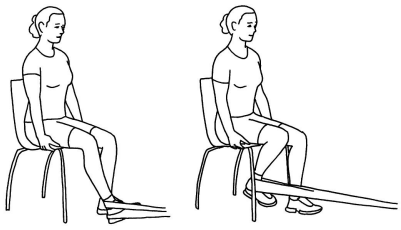


3. Siddende knæstræk m/elastik

Fastgør elastikken i modsatte ben via bagerste stoleben, tag fat i stolesædet for støtte. Med elastikken fastgjort rundt om anklen strækkes knæet ud i fuld stræk. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

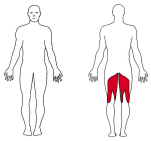




4. Siddende knæbøj m/ elastik

Fastgør elastikken over ankelhøjde og sid med ansigtet vendt mod det sted hvor elastikken er fastgjort. Sørg for at du har god støtte i lænderyggen og tag fat i sædet for støtte. Med elastikken rundt om hælen føres benet bagud og ind under stolen. Før langsomt benet tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

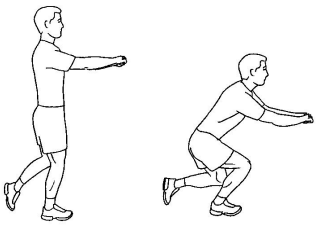


Vis video

Charlottehaven

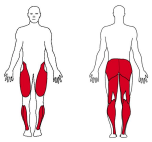
Knæ og balance

Af: Alexander Bjørnsten

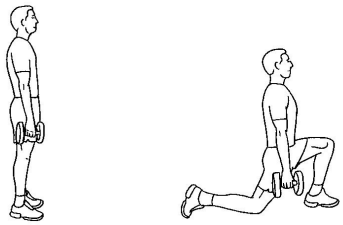


5. Etbens knæbøj

Stå på et ben med armene strakte frem foran kroppen. Det passive ben kan eventuelt sættes bag det aktive og kun støtte. Bøj ned til 90 grader i knæet og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Gentag med det modsatte ben.

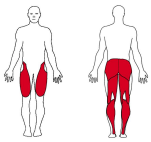


Sæt: 2 , Reps: 8-12

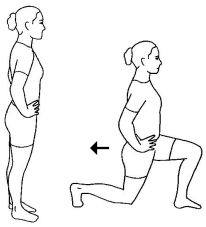


6. Lunges - Udfald frem

Stå med samlede ben, vægt i hver hånd og armene ned langs siden. Løft det ene ben og fald fremover. Når benet rammer gulvet bremses bevægelsen til kroppen er i en dyb position. Stød fra med benet og returnér til udgangspositionen.

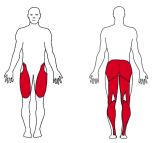


Sæt: 2 , Reps: 8-12

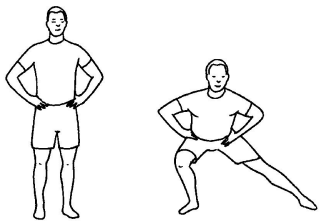


7. Lunges - Udfald bagover

Stå med samlede ben og hold armene i siden. Løft det ene ben og tag et stort skridt bagud, samtidig med at du falder bagover. Når benet rammer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Spark fra og vend tilbage til startstillingen.

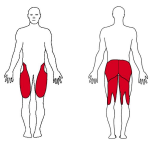


Sæt: 2 , Reps: 8-12



8. Lalteral lunge - Venstre og højre

Start i en stående position med fødderne sammen. Lav et skridt ud til siden, samtidigt med du fører bagdelen ned og bag over hælen på den aktive fod. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet, og benet du står på er tilnærmelsesvist strakt. Returner til startpositionen.



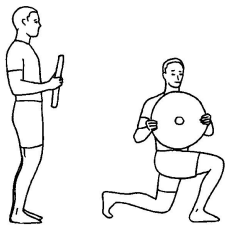
Sæt: 2 , Reps: 8-12

Vis video

Charlottehaven

Knæ og balance

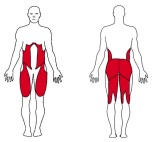
Af: Alexander Bjørnsten

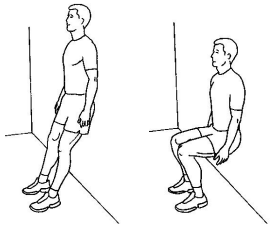


9. Lunges - Udfald frem med rotation

Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Løft det ene ben og gå fremover. Når benet træffer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Når du er i bundposition roterer du kontrolleret overkroppen mod den siden hvor foden er fremme. Roter kontrolleret tilbage til neutral position. Tryk derfra og gå videre til et nyt trin. Knækontrol og neutral ryg er vigtigt gennem hele bevægelsen. Rotation sker rundt om længdeaksen.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

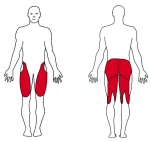


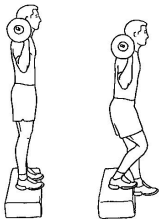


10. Knæbøjning mod væg

Stå med ryggen opad væggen og placer benene et stykke fra væggen. Gå ned i siddestilling, 90 grader i knæleddet og hold denne position. Positionen holdes til en sviende / varm fornemmelse mærkes i lårene. Pres op igen og pause.

Varighed: 20 sek., Sæt: 3

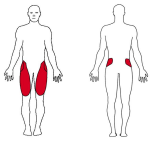


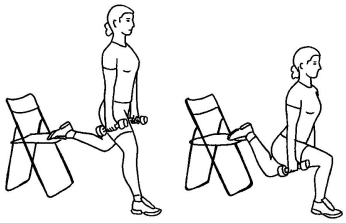


11. Step ned - Fremad udfald

Stå på bænken, træd ned fra bænken med skiftevis højre og venstre ben. Det ene ben skal hele tiden være på bænken.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

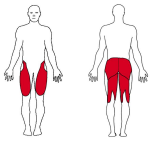




12. Bulgarian split squat

Stå med bagerste ben på en stol og en håndvægt i hver hånd. Sænk dig ned til du har ca. 90 grader i forreste knæ og før dig op til udgangspositionen igen. Knæ og tå skal pege ligefrem og ryggen holdes ret under hele øvelsen.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

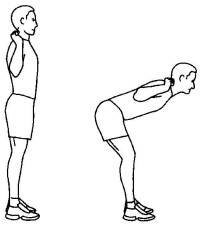


Vis video

Charlottehaven

Knæ og balance

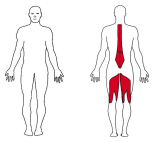
Af: Alexander Bjørnsten



13. Good Morning

Stå med skulderbreddes afstand imellem fødderne. Hav kropsvægten i hælene og med ret ryg fører du hofterne bagover mens du bukker brystet mod gulvet.
Stop når overkroppen er vandret og start den opadgående bevægelse ved at presse hofterne fremad.

Sæt: 2 , Reps: 8-12



Vis video